

HIMOIHKU
LIIKKU
















HIMOIHKU

**Asiaa murrosiästä,
seksistä ja seurustelusta
selkokielellä**



SELKOESITE

SISÄLTÖ

	Alkusanat	5
	Murrosikä	6
	Tytöstä naiseksi	8
	Pojasta mieheksi	10
	Ihastuminen	12
	Seurustelu	13
	Rakkaus	15
	Itsetyydytys	16
	Seksi	18
	Ehkäisy	20
	Ekan kerran ABC	22
	Kuinka kieltäydyt seksistä	23
	Internet	25

HIMOIHKU

Tämä selkokielineen opas on tarkoitettu sinulle,
joka haluat tietää murrosiästä,
seksistä ja seurustelusta.

Tässä oppaassa on myös asiaa internetin vaaroista ja siitä,
miten voit välttää ihmissuhteita,
jotka ovat vahingollisia sinulle.

Rakkauden sutina,
mahanpohjan kutina
ja sydämen hiljainen mutina.

Sinusta mä tykkään,
en tätä kysymystä myöhemmäksi lykkää.
Alakko nää mua?
Mä haluan sua.

Ihania mahanpohjan kutinoita kaikille lukijoille toivottavat

Henriika Aittokoski ja Anu Pietilä

Murrosikä

Murrosiässä tytöt kasvavat naisiksi ja pojat kasvavat miehiksi.

Murrosikä alkaa kaikilla eri aikaan, yleensä 9-14-vuotiaana.

Murrosiässä tytöille ja pojille kasvaa karvoja kainaloihin ja alapäähän. Pojille voi kasvaa myös parta ja rintakarvat.

Murrosiässä voit kasvaa nopeasti pituutta ja tunnet ehkä sen takia itsesi kömpelöksi.

Murrosiässä tunteet voivat vaihdella nopeasti. Sinua itkettää ja naurattaa helposti. Kiukunpuuskat ja alakuloisuus kuuluvat murrosikään. Pettymystä ja raivoa voi purkaa monella tavalla. Mikään ei kuitenkaan saa mennä rikki eikä ketään saa satuttaa. Löydä itsellesi sopiva keino tunteiden purkamiseen. Liikunta, harrastaminen tai päiväkirjan kirjoittaminen ovat hyviä tapoja purkaa tunteita.

Puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää myös murrosiässä.
Suihkussa kannattaa käydä joka päivä.
Deodorantti poistaa hien hajua.
Vaihda puhtaat vaatteet säännöllisesti.

Murrosiässä ihosta tulee rasvainen,
ja sinulle saattaa tulla finnejä.
Voit ostaa apteekista tai kaupasta pesuaineita,
jotka auttavat finneihin.
Pese kasvosi aamulla ja illalla.
Terveellinen ruoka ja liikunta
tekevät hyvää keholle ja iholle.
Yritä löytää itsellesi mukava liikuntaharrastus.

Tytöstä naiseksi

Murrosiässä tytöille kasvavat rinnat. Aluksi kasvavat rinnat voivat olla kipeät ja toinen rinta voi olla toista suurempi.

Murrosiässä tytöillä alkavat kuukautiset. Kuukautiset ovat veristä vuotoa emättimestä kerran kuukaudessa. Kuukautiset kestävät yleensä 3-7 päivää. Kuukautisten aikana käytetään kuukautissuojia. Terveysiteet ja tamponit ovat kuukautissuojia, joita voit ostaa kaupasta. Vaihda kuukautissuoja säännöllisesti. Pese kuukautisten aikana alapää päivittäin.

Kuukautisten alkamisen jälkeen tyttö voi tulla raskaaksi yhdynnässä. Kuukautisten aikana saatat olla tavallista herkempi ja pahantuulinen. Kuukautisten aikana olosi voi olla epämukava ja tunnet ehkä kipuja selässä ja vatsassa. Liikunta, lepo ja särkylääke auttavat kipuihin.



Pojasta mieheksi

Murrosiässä poikien sukupuolielimet kasvavat.

Toinen kives voi olla toista suurempi.

Penis kasvaa murrosiän aikana.

Kaikki penikset ovat erinäköisiä.

Penis voi olla pitkä, lyhyt, paksu, ohut, suora tai käyrä.

Murrosiässä pojilla alkavat siemensyöksyt.

Siemensyöksy tulee peniksestä

ja se on vaaleaa siemennestettä.

Siemennesteessä on siittiöitä,

jotka voivat tehdä naisen raskaaksi yhdynnässä.

Siemennestettä voi tulla ilman siemensyöksyä.

Siemensyöksyjä voi tulla myös unen aikana.

Peniksen jäykistymistä kutsutaan erektioksi.

Erektio voi tulla ilman mitään syytä

ja missä tahansa.

Erektio tulee yleensä,

kun poika kiihottuu.

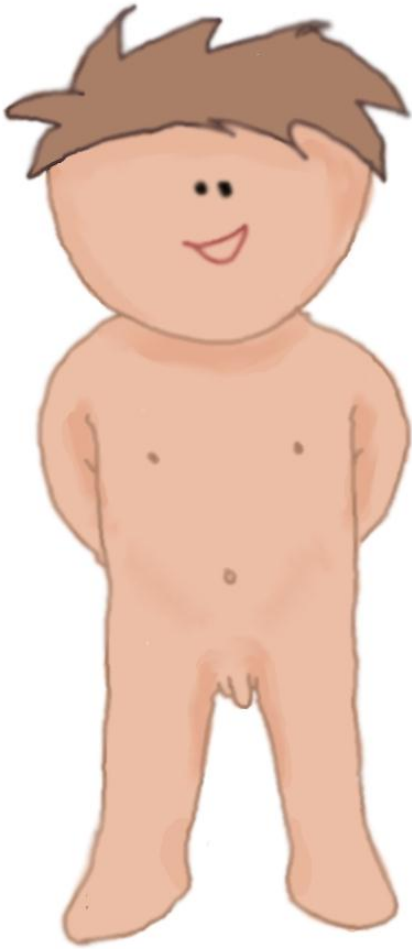
Erektio voi päättyä siemensyöksyyn.

Murrosiässä pojilla on äänenmurros.

Äänenmurroksen aikana ääntä voi olla vaikea hallita.

Äänenkorkeus saattaa muuttua äkkiä matalasta korkeaan.

Äänenmurroksessa äänestä tulee matalampi.



Ihastuminen

Ihastuminen on jännittävää.

Mahassa voi kutkuttaa.

Ihastuksen seurassa voi tuntua levottomalta.

Ihastuksen kohde voi vaihtua nopeasti ja saatat ihastua kehen tahansa.

Ihastus voi olla julkisuuden henkilö, kaveri, tyttö tai poika.

Ihastumisesta ei ole pakko kertoa kenellekään.

Ihastuminen ei välttämättä johda seurusteluun.

Voit halutessasi kertoa ihastumisesta ystävälle tai ihastukselle itselleen.

Voit kertoa ihastuksellesi tunteistasi kahden kesken.

Voit mennä rohkeasti juttelemaan ihastuksellesi tai kirjoittaa hänelle kirjeen.

Lähesty ihastustasi rauhallisesti, katso silmiin ja hymyile.

Ihastuksestasi voi tulla seurustelukumppani tai uusi ystävä.

Älä suutu, jos ihastuksesi ei ole ihastunut sinuun.

Voit löytää pian uuden ihastuksen.

Seurustelu

Seurustelukumppanit ovat ihastuneita toisiinsa.
Seurustellessa voi viettää aikaa toisen seurassa.
Seurustellessa voi laittaa yhdessä ruokaa,
käydä elokuvissa tai kahvilla.

Seurustelukumppanin kanssa voi kulkea käsi kädessä,
halata ja antaa suudelman.
Seurustellessa voi nauttia toisen läheisyydestä.
Seurustelukumppanille pitää antaa myös omaa aikaa.

Älä petä seurustelukumppanisi luottamusta.
Älä seurustele monen ihmisen kanssa yhtä aikaa.

Seurustelukumppanit voivat toisten ihmisten seurassa

- olla käsi kädessä
- halata
- pussailla
- jutella.

Lisäksi seurustelukumppanit voivat kahden kesken

- suudella
- hyväillä
- kosketella
- harrastaa seksiä.

Seurustelukumppanit voivat myös riidellä.
Riidat kannattaa sopia.

Seurustelusuhdetten voi lopettaa
sanomalla asian suoraan.

Ole kohtelias ja kerro kahden kesken,
miksi haluat lopettaa seurustelun.

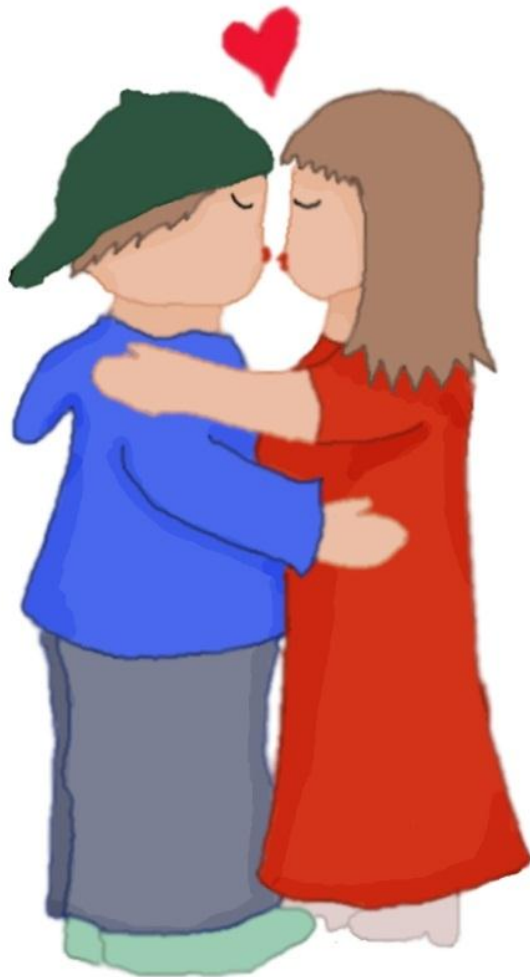
Voitte olla ystäviä,
vaikka seurustelu loppuu.

Seurustelun päättyessä voit tuntea olosi
vihaiseksi, surulliseksi ja loukkaantuneeksi.

Elämä jatkuu eron jälkeen.

Ystävien seura piristää.

Jonkin ajan kuluttua voit ihastua uudelleen.



Rakkaus

Rakkautta on monenlaista.

Seurustelukumppanien välinen rakkaus on erilaista kuin äidin ja lapsen välinen rakkaus. Myös ystäviä tai lemmikkiä voi rakastaa.

Rakkaus on pysyvämpi tunne kuin ihastuminen. Kaikki haluavat olla rakastettuja. Rakkaudesta saa onnellisuutta ja hyvää oloa. Ihastumisen ja rakastumisen tunteita voi tuntea tyttöä tai poikaa kohtaan.

Tytöt voivat rakastua poikiin tai tyttöihin. Pojat voivat rakastua tyttöihin tai poikiin. Murrosiässä rakkauden kohteiden sukupuoli voi vaihtua.

Itsetyydytys

Itsetyydytys on turvallinen ja normaali tapa tutustua omaan vartaloon. Kaikki eivät pidä itsetyydyttämisestä. Itsetyydytystä ei tarvitse hävetä.

Itsetyydytys voi olla haaveilemista ja kiihottavia ajatuksia. Itsetyydytyksessä voi kosketella omaa vartaloaan ja sukupuolielimiään. Kokeilemalla tiedät, millainen kosketus sinusta tuntuu hyvältä. Tee vain sitä, mikä tuntuu hyvältä.

Itsetyydytys voi johtaa voimakkaaseen hyvänolontunteeseen ja orgasmiin. Orgasmin aikana mies saa yleensä siemensyöksyn ja nainen saattaa tuntea supistuksia emättimessä.

Itsetyydytys on yksityisasia. Sitä ei siis tehdä silloin, jos paikalla on muita ihmisiä. Itsetyydytyksestä ei ole tapana puhua muille.

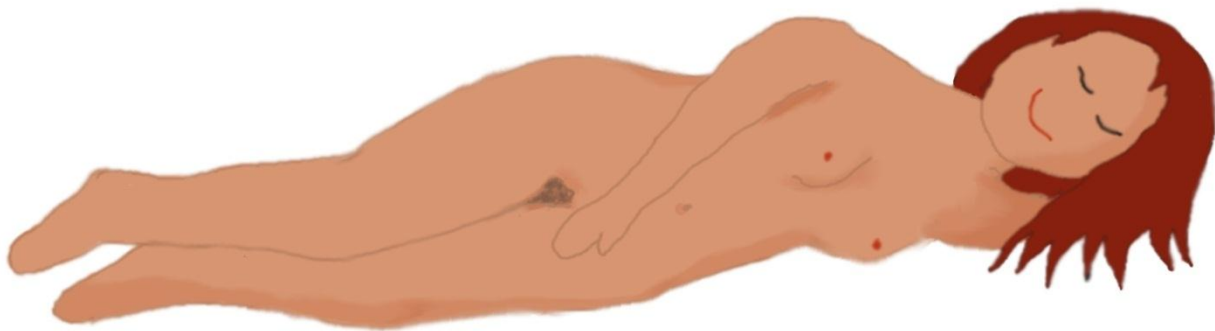
Ennen itsetyydytystä ja itsetyydytyksen jälkeen on hyvä pestä kädet.

Varaa aikaa ja rauhallinen paikka itsetyydytykselle.

Jos itsetyydytys ja koskettelu sattuvat, kerro siitä terveydenhoitajalle tai lääkärille.

Itsetyydytykseen on olemassa erilaisia apuvälineitä.

Itsetyydytysvälineitä voi ostaa internetistä tai seksivälinekaupoista.



Seksi

Ei ole tiettyä ikää,
milloin pitäisi alkaa harrastamaan seksiä.
Seksi on toisen hyväilyä ja koskettelua.

Seksiin voi kuulua

- silittämistä
- halailua
- tunteita toista kohtaan
- suudelmia
- hyvää oloa
- suuseksiä
- yhdyntää
- orgasmi.

Suuseksi tarkoittaa

kumppanin sukupuolielimien hyväilyä suulla.

Yhdynnässä jäykistynyt penis laitetaan naisen emättimeen.

Yhdynnässä penistä voi liikutella emättimessä edestakaisin.

Yhdyntää voi kokeilla erilaisissa asennoissa.

Seksin kuuluu tuntua hyvältä.

Jos seksi tuntuu pelottavalta tai epämiellyttävältä,
se pitää lopettaa.

Uskalla kertoa seksikumppanillesi,
miltä kosketus tuntuu.

Ennen ja jälkeen seksin harrastamista
on hyvä käydä pesulla.

Kokeile seksiä vasta kun olet varma,
että haluat harrastaa seksiä.
Älä painosta kumppaniasi seksiin.
Seksin tarkoitus on tuottaa itselle
ja kumppanille hyvää oloa ja nautintoa.



Ehkäisy

Nainen voi tulla raskaaksi yhdynnän aikana.

Ehkäisyn tarkoitus on estää raskaaksi tuleminen.

Yhdynnästä ja suuseksistä voi saada myös seksitaudin.

Käytä ehkäisyä,

kun harrastat suuseksiä tai yhdyntää.

Kondomi on ehkäisyväline.

Kondomi estää raskaaksi tulemisen

ja seksitautien tarttumisen.

Kondomi laitetaan jäykistyneen peniksen päälle.

Kondomin käyttöä kannattaa harjoitella etukäteen.

Voit harjoitella yhdessä kumppanin kanssa,

miten kondomi laitetaan paikoilleen.

Kondomeja voi ostaa apteekeista ja ruokakaupoista.

Kondomipakkauksessa on käyttöohjeet.

Kondomia tulee käyttää koko yhdynnän ajan.

Yhtä kondomia voi käyttää vain kerran.

Heitä käytetty kondomi roskakoriin.

Jos olet harrastanut yhdyntää tai suuseksiä ilman kondomia, olet voinut saada seksitaudin.

Seksitaudit ovat terveydelle vaarallisia.

Seksitaudit eivät tartu suutelemalla,

koskettamalla, WC:stä, eivätkä muista yleisistä tiloista.

Seksitaudin voi myös saada,
jos kondomi menee rikki yhdynnän aikana.
Varaa aika terveyskeskukseen.
Terveyskeskuksessa voidaan tutkia,
oletko saanut seksitaudin.

Jos kondomi menee yhdynnässä rikki,
nainen saattaa tulla myös raskaaksi.
Apteekista voi ostaa jälkiespillerit.
Jälkiespilleri estää raskaaksi tulemisen.
Naisen pitää ottaa jälkiespilleri
kolmen vuorokauden sisällä siitä,
kun kondomi on mennyt rikki.

Raskauden voi ehkäistä myös muilla keinoilla.
Nainen voi keskustella muista ehkäisyvaihtoehdoista
terveydenhoitajan kanssa
tai varata ajan terveyskeskukseen.

Ehkäisystä huolehtiminen kuuluu sekä miehelle että naiselle.

Ekana kerran ABC

Ensimmäinen seksikerta on jännittävää molemmille.

Tutustukaa toisiinne rauhassa.

Sinä määrät itse omasta kehostasi

ja siitä, kuka saa koskea sinuun.

Sinä päätät itse, oletko valmis harrastamaan seksiä.

Ole varma, että kumppanisi haluaa harrastaa kanssasi seksiä.

Keskustelkaa yhdessä,

mitä haluatte tehdä

ja mikä seksin harrastamisessa jännittää.

Älä painosta kumppaniasi seksiin.

Muistakaa käyttää ehkäisyä.

Älä tee seksin aikana mitään, mitä et halua tehdä.

Seksiä ei ole pakko harrastaa ollenkaan.

Seksin harrastaminen on hyvä kokemus, kun

- molemmat haluavat seksiä
- tunnette toisenne
- luotatte toisiinne
- ehkäisystä on huolehdittu
- seksi tuntuu hyvältä.

Älä kehuskele seksikokemuksilla.

Seksin harrastaminen on sinun ja kumppanisi

kahdenkeskinen asia.

Kuinka kieltäydyt seksistä

Älä tee mitään, mitä et halua tehdä.

Voit aina kieltäytyä seksistä.

Seksiin pakottaminen on aina väärin.

Seksi ei saa vahingoittaa sinua, seksikumppaniasi tai ketään muuta ulkopuolista.

Jokainen on vastuussa omasta käytöksestään.

Seksi ei saa olla kivuliasta tai epämukavaa.

Seksi on väärin

- vanhemman ja lapsen välillä
- sukulaisen ja lapsen välillä
- aikuisen ja lapsen välillä
- työntekijän ja asiakkaan välillä.

Jotkut ihmiset ovat vain kiinnostuneita saamaan seksiä, eivätkä he välitä sinusta.

Tiedät seksin ja koskettelun olevan väärin, kun sinua

- pakotetaan
- painostetaan
- lahjotaan tai tarjotaan rahaa
- kiristetään
- uhkaillaan.

Kukaan ei saa pakottaa sinua
katselemaan tai kuuntelemaan seksiin liittyviä asioita.
Kukaan ei saa pakottaa sinua
koskemaan itseäsi tai toista.
Älä suostu seksiin julkisella paikalla.
Älä anna kenenkään ottaa valokuvia tai videokuvaa sinusta
alastomana tai seksin aikana.

Voi olla, että joudut joskus epämukavaan tilanteeseen
tutun tai tuntemattoman ihmisen kanssa.
Sano rohkeasti, ettet halua harrastaa seksiä
ja poistu tilanteesta.

Voit poistua epämukavasta tilanteesta,
vaikka toinen olisi aikuinen ja hän kieltäisi.
Kerro aina luotettavalle aikuiselle,
jos olet joutunut epämukavaan tilanteeseen.

Liiku aina tutussa ja turvallisessa kaveriporukassa.
Vältä yksin liikkumista kaupungilla pimeään aikaan.

Internet

Internetistä voi löytää oikeita ystäviä.

Ota ystäväksesi vain sellainen ihminen, jonka olet tavannut oikeasti.

Internetissä on helppo valehdella

ikä, sukupuoli ja nimi.

Internetissä joku voi lähettää itsestä väärän kuvan.

Kuvassa voi oikeasti olla joku muu ihminen.

Älä luota ihmisiin, jotka tunnet vain internetissä.

Internetissä joku voi teeskennellä olevansa ystäväsi.

Internetissä ei siksi saa

- kertoa omaa osoitetta
- kertoa omaa puhelinnumeroa
- lähettää omia kuvia tai videoita tuntemattomille
- kertoa yksityisasiota.

Jos haluat tavata internet-tuttusi

- älä koskaan mene tapaamiseen yksin
- kerro luotettavalle aikuiselle uudesta internet-tutusta
- sovi tapaaminen julkiselle paikalle
- kerro luotettavalle aikuiselle, missä aiotte tavata.

Kerro aina luotettavalle aikuiselle,
jos internetissä tapahtuu jotain epämukavaa tai outoa.

Voit epäillä internet-tuttusi luotettavuutta, jos internet-tuttusi

- utelee yksityisasiointasi
- kyselee seksiin liittyviä asioita
- kyselee asioita, joita et halua kertoa
- puhuu seksiin liittyvistä asioista
- pyytää lähettämään kuvia tai videoita itsestäsi
- pyytää rahaa
- tarjoaa rahaa
- tekee olosi epämukavaksi.

